

2015年、青森県立保健大学では県民の健やか力（ヘルスリテラシー）向上を目指して、「健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート宣言」をしました。

図書館ではヘルスリテラシーに関連する図書を集め、青森県内の図書館に貸出を行っています。今回は90冊の中の1冊をご紹介します。



『なにをどれだけ食べたらいい？ :
バランスのよい食事ガイド』

第3版 香川芳子監修

女子栄養大学出版部

2016年7月発行



バランスのとれた食事を摂りたい。
わかってはいるけれど現代人は忙しい…。
「野菜なら小鉢5杯分」等、
何をどれだけ食べたらいいのかが、
写真・イラストですぐわかる！
実際の献立や改善の仕方も解説。

ヘルスリテラシー推進特命部長
大西基喜 特任教授



「ヘルスリテラシーブックフェア」と題して、ヘルスリテラシー関連図書のコーナーを設置しています。

図書館1階エレベーター前にて展示中です。
どうぞご利用ください。



ヘルスリテラシーブックフェアのポスター

